



# Estofado de garbanzos y langostinos al ajillo con brotes de espinacas

<650 calorías **Fácil y rápido** • Solo con una sartén • Menos CO2

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

1



Langostinos



Pimentón ahumado



Cebolla



Garbanzos



Brotes de espinacas



Caldo vegetal



De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, agua.

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Colador, sartén grande, papel de cocina.

## Ingredientes

	2P	4P
Langostinos* <b>5)</b>	150 gramos	300 gramos
Pimentón ahumado <b>9)</b>	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Garbanzos <b>14)</b>	380 gramos	760 gramos
Brotos de espinacas*	½ unidad	1 unidad
Caldo vegetal <b>10)</b>	1 sobre	2 sobres
Aceite de oliva	4 cucharadas	8 cucharadas
Ajo	2 unidades	4 unidades
Agua	400 ml	800 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	374 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1841/ 440	493/ 118
Grasas (g)	5,8	1,6
de las cuales saturadas (g)	1,2	0,3
Carbohidratos (g)	24,8	6,6
de los cuales azúcares (g)	4,1	1,1
Proteínas (g)	27,2	7,3
Sal (g)	2,5	0,7

## Alérgenos

**5)** Crustáceos **9)** Mostaza **10)** Apio **14)** Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.



## Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Con la hoja del cuchillo, aplasta el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En una sartén, agrega el **aceite** (ver cantidad en ingredientes) junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore.



## Cocina los langostinos

Seca los **langostinos** con papel de cocina. Cuando el **ajo** esté dorado, agrega a la sartén los **langostinos**, **salpimienta** y cocina 1-2 min, hasta que se doren. Cuando estén listos, retira y reserva. Retira los **ajos** y deséchalos. Reserva el **aceite** sobrante, lo utilizarás para el resto de la receta.

**RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular marisco crudo.



## Saltea la cebolla

En la sartén, calienta a fuego medio un chorrito del **aceite** reservado. Luego, agrega la **cebolla** con un poco de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo ocasionalmente, hasta que quede transparente.



## Cocina las espinacas

En la sartén, agrega la mitad de las **espinacas** (doble para 4p) y cocina a fuego medio durante 2 min o hasta que se reduzcan a la mitad. Agrega el **pimentón ahumado** y cocina 1 min, mientras remueves, hasta que suelte el aroma. **Salpimienta** al gusto.

**CONSEJO:** Ten cuidado de que el pimentón no se queme.



## Agrega los garbanzos

En la sartén, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo y remueve hasta que el **caldo** quede bien disuelto. Escurre los **garbanzos** con ayuda de un colador y, luego, añádelos a la sartén. Cocina todo junto a fuego medio durante 6 min, removiendo ocasionalmente. Agrega los **langostinos** y cocina por 2 min más.



## Emplata y disfruta

Cuando este listo, sirve el **estofado de garbanzos con langostinos y espinacas** en platos hondos.

## ¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

